

Jadłospis na 04.09.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>łows</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2208 kcal</b> <b>B: 108,3 g</b> <b>T: 99,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,5 g</b>	<b>W: 246,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,6 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Udko gotowane w sosie 180 g /g <sub>łpsz</sub> , s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g		<b>E: 2244 kcal</b> <b>B: 110,5 g</b> <b>T: 95,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,9 g</b>	<b>W: 264,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>50,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 29,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Udko gotowane w sosie 180 g /g <sub>łpsz</sub> , s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2028 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 88,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,6 g</b>	<b>W: 240,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,1 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>łows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2451 kcal</b> <b>B: 124,6 g</b> <b>T: 109,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,0 g</b>	<b>W: 271,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,5 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 30,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Udko gotowane w sosie 180 g /g <sub>łpsz</sub> , s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 113,3 g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,1 g</b>	<b>W: 266,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,9 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>